

Découvrez les bienfaits de la sophrologie



Découvrez les bienfaits de la sophrologie

Les 1er, 4, 7, 8 et 11 septembre, Sophie Desmet vous offre une séance (en groupe) de sophrologie à la **maison de santé de Mirande**

Gratuit. Inscription obligatoire: 06 80 41 30 08/

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

En savoir plus